ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае»,
г. Пермь, ул. Куйбышева, 50 а

Гигиеническое обучение

- **гигиеническое обучение (сантехминимум) для работников общепита, торговли, коммунального и бытового обслуживания, туристических фирм, фармации, воспитателей и преподавателей, водителей автотранспортных средств и др.**
- **личные медицинские книжки (представить фото 3х4)**
- **санитарные правила, информационные материалы на электронном носителе по желанию заказчика.**
- **памятки для населения на безвозмездной основе.**

Консультационный центр для потребителей

- **Разрешение конфликтных ситуаций, связанных с покупкой некачественного товара или оказанием некачественной услуги.**
- **Санитарно-эпидемиологическая и товароведческая экспертиза некачественного товара или услуги.**

Режим работы

Пн-Пт 9.00-16.00
обед 12.00-13.00
Сб, Вс выходной
236-48-04

Пн-Пт 9.00-17.00
обед 12.00-13.00
Сб, Вс выходной
236-48-77

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае»

г. Пермь, ул. Куйбышева, 50 а

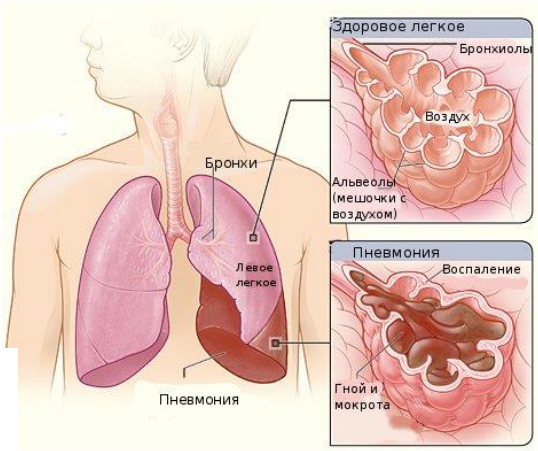
www.59fbuz.ru

Телефон: 236-48-04
Эл. почта: go-fgu@mail.ru

Отдел гигиенической подготовки

Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае»

Внебольничная пневмония



ПАМЯТКА
ДЛЯ
НАСЕЛЕНИЯ

Внебольничная пневмония – это острое заболевание, возникшее вне стационара или выявленное в первые 2 суток с момента госпитализации.

Острой пневмонией (воспалением легких) называют инфекционное заболевание, при котором в воспалительный процесс вовлекаются легкие. В тяжелых случаях пневмония может привести к летальному исходу.

Причины возникновения внебольничной пневмонии. Чаще всего возбудителем внебольничной пневмонии является пневмококк. Но встречаются случаи заболевания, вызванные другими бактериями (гемофильная палочка, стафилококк) или вирусами (вирусы грипп и парагриппа, аденовирусы, риновирусы). Кроме того в формировании эпидемических очагов в закрытых коллективах играют микоплазмы и хламидии. Заражению способствуют скученность в организованных коллективах (школа, детский сад, семья).

Источником инфекции является больной человек или носитель возбудителя. Заражение происходит воздушно-капельным путем при вдыхании микробов от больного человека во время кашля, чихания или при разговоре.

Наиболее подвержены заболеванию лица, недавно перенесшие ОРВИ или грипп, дети, пожилые люди и лица, имеющие сопутствующую патологию (сахарный диабет, сердечную недостаточность, заболевания печени и почек, онкологические заболевания).

Симптомы пневмонии.

- повышение температуры тела, озноб;
- кашель (сухой, либо влажный с отделением мокроты);
- одышка – ощущение затруднения при дыхании;
- боли в грудной клетке при дыхании.

Также больного могут беспокоить общие симптомы, особенно при тяжелых случаях: резкая слабость, отсутствие аппетита, боли в суставах, тахикардия (частый пульс), снижение артериального давления.

Профилактика пневмонии.

Самым эффективным профилактическим мероприятием является вакцинация. В основе профилактических мер при внебольничной пневмонии лежит ежегодная вакцинация против гриппа, так как пневмония это самое частое осложнение при данном заболевании.

Для профилактики пневмококковых и гемофильных инфекций применяются соответствующие вакцины, иммунизация которыми предусмотрена Национальным и региональным календарем профилактических прививок. Прививка против гемофильной инфекции проводится детям из групп риска, а против пневмококковой инфекции – детям и взрослым из групп риска.

Кроме вакцинации необходимо соблюдать ряд простых правил, которые могут предотвратить развитие респираторных заболеваний:

1. В период подъема заболеваемости гриппа и ОРВИ следует избегать контакта с больными людьми, воздержаться от посещения мест с большим скоплением людей. Если возникает такая необходимость, рекомендуется надевать маску, замену которой нужно проводить каждые 2 часа.

2. Все помещения необходимо регулярно проветривать и подвергать тщательной влажной уборке.

3. Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Если под руками нет салфетки, то при кашле и чихании прикрывайтесь локтем или плечом, а не ладонью.

4. Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля и чихания, после возвращения с улицы. Также эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта.

5. Одевайтесь по погоде, избегайте переохлаждений в холодное время года, а в летнее время – сквозняков.

6. Включите в свой рацион пищу, богатую витаминами и микроэлементами (свежие овощи, фрукты, мясо, рыба, молоко и молочные продукты).

7. Соблюдайте правила здорового образа жизни:

- необходимо заниматься физкультурой и спортом, совершать частые прогулки на свежем воздухе.

- уменьшите количество выкуренных сигарет. Не курите в помещениях, где могут находиться люди, пассивное курение оказывает негативное влияние на состояние бронхов и на иммунную систему в целом.

8. Важно помнить, что если вы хотите оградить себя и детей от болезни, следите за своим здоровьем, ведь зачастую родители являются источником инфекции для ребенка, особенно при тех заболеваниях, которые передаются при тесном контакте (микоплазменная инфекция, стафилококк, многие вирусные инфекции).

Помните!!! Если Вы или Ваш ребенок заболели, необходимо обратиться к врачу.

Ни в коем случае не отправляйте ребенка в детский сад или школу, останьтесь дома.

Не занимайтесь самолечением! Только специалист может поставить правильный диагноз и назначить соответствующее лечение.